Хасай Алиев

ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧ К СЕБЕ!

Метод саморегуляции «Ключ»
и
Синхрогимнастика

(Уникальный 5- минутный комплекс упражнений
для здоровья, творчества и долголетия)



Если человек не умеет
управлять собой, им
начинают управлять
другие.

Хасай Алиев

Предисловие

Когда человек раскрепощен, внутренне свободен,
им управляет разум и чувство гармонии,
а когда зажат – страх, комплексы,
стереотипы мышления… и чужие советы…

Внешняя и внутренняя свобода не есть, оказывается, одно и тоже, иначе, так называемые свободные американцы, не создали бы себе целую армию психоаналитиков.

Метод Ключ - инновационный российский метод, созданный на стыке наук – медицины, психологии, кибернетики, синергетики. Он создан между Западом и Востоком, и мог родиться только в России, занятой вечным поиском баланса между внешней и внутренней свободой - духовными и материальными ценностями.

Баланс между духовными (психическими) и материальными (физиологическими) процессами человека является базовой основой его здоровья и личной эффективности в любой сфере. А это зависит от его стрессоустойчивости – способности к согласованию психических и физиологических процессов, то есть к адаптации в изменяющихся условиях.

Широкое обучение населения навыкам стрессоустойчивости снизит агрессивность, конфликтность, утомляемость, травматизм, авраийность, заболеваемость, смертность, потребность в лекарствах, алкоголизм, повысит эффективность на экзаменах, в переговорах, выступлениях, соревнованиях, в различных экстремальных ситуациях – включая боевые, а будущим мамам поможет нормально вынашивать и родить более здоровых детей.

Уникальность Ключевых приемов в том, что они максимально просты и снимают стресс автоматически, вызывая рефлекторное согласование психических и физиологических процессов под контролем сознания.

Метод создан автором в Центре подготовки космонавтов им.Ю.А. Гагарина в 1981 году, утвержден Минздравом СССР в 1987 году, рекомендован Главлечпрофпомощью для снижения стресса и утомляемости у работающего человека, оптимизации процессов обучения и тренировки, психопрофилактики и лечения невротических нарушений и психосоматических заболеваний.

По простоте применения и скорости действия в экстремальных условиях аналогов в мире нет. Гос Патенты РФ №178511, 2041721.

Рекомендован ИМБП РАН, Минобразования, Комитетом здравоохранения города Москвы и другими учреждениями и ведомствами для массового применения, автор удостоен наградами МВД РФ, Минобороны РФ.

Когда у Вас все хорошо – 5- минутная Синхрогимнастика служит поддержанию надолго этого состояния. Но особой разницы при этом вы не чувствуете. Как говориться, когда голова не болит, и анальгин не действует.

Ключ особенно нужен и эффективен тогда, когда вы в перенапряжении, действуете на грани своих возможностей. Ключ вызывает сброс напряжения и открывает необыкновенную легкость с помощью самых простых для вас действий, как и бегун, но

преодолевший эту точку напряжения максимальным усилием, вдруг получает открытие второго дыхания! И легче учитесь, и тренируетесь, и легче осваиваете новый язык или профессию. Все легче!

Успехов!

Краткая справка о научности и эффективности метода Ключ

Метод Ключ - это способ психофизиологической саморегуляции, основанный на идео-рефлекторных приемах, отличающийся тем, что высокая эффективность реализации желаемых изменений функционального состояния обеспечивается наиболее простыми для данного человека действиями, которые он подбирает ***по впервые открытому в мировой науке ранее неизвестному критерию индивидуального соответствия – скорости автоматизации начатого действия.***

Метод Ключ был создан на основе разработанной автором новой модели работы мозга, на основе развития работ российских академиков А.Ухтомского, И.Павлова, П. Анохина, Д. Узнадзе, режиссеров К. Станиславского, М.Чехова, и связанных с новой моделью мозга новых технологиях саморегуляции человека, многократно доказавших свою эффективность.

Метод Ключ успешно апробирован в целом ряде ведущих НИИ страны, успешно применялся, в частности, для повышения эффективности руководителей на Всероссийском Клубе директоров промышленных предприятий (академика А.Г. Агамбегяна), для снижения утомляемости у операторов-микроскопистов электронных предприятий, подготовки диспетчеров-энергетиков, спортсменов на Олимпийских Играх в Китае, испытателей Международной космической программы «Марс 500», военного персонала перед входом в атомоход Курск, военных психологов МВД и Минобороны РФ, направляемых в горячие точки, для экстренной помощи после терактов в городах Кизляре, Каспийске, Ессентуках, Беслане, Москве, пострадавшим от пожаров в Нижегородской области.

Ключ позволяет находить в себе то состояние, которое вам нужно для решения ваших проблем.

Почему это важно?

Потому что без вдохновения, как вы знаете, не написать стихов, а без мобилизации всех сил не совершить рекордного прыжка!

При прочих равных условиях побеждает тот, кто лучше управляет своим состоянием. Потому что стресс блокирует свободу сознания, зацикливая внимание на проблеме.

Определить, есть ли у вас стресс, можно, задав себе простой вопрос:
могу ли я сейчас думать о том, о чем я хочу думать, или мои мысли все время переключатся на волнующую тему?

Стресс начинается тогда, когда вы неспособны свободно управлять своим вниманием.

Пример:

Беседуем. Собеседник все вроде понимает, о чем говорим, головой кивает.

Трудно определить, понимает или не понимает,
если человек головой кивает.
А когда стресс снялся, голову вдруг поднимает
и говорит:
- А у вас картины на стене!
- А вы что, разве не видели?

А как же можно было видеть, слышать или понимать, если был стресс!
Мозг боролся с напряжением, и внимание было суженным!

Мысли при стрессе хаотические или внимание суженное, так как связано со стрессовой доминантой, которая фиксирует внимание на возможных негативных исходах ситуации.

Режиссер Станиславский предложил пяти актерам держать тяжелый рояль, и пока те держали его, не могли из-за напряжения сообразить, как ответить на простые вопросы. А поставили рояль, и голова - «заработала»!
С помощью Ключа вы научитесь снимать у себя этот «рояль» в любое время.
Поэтому Константин Станиславский и Михаил Чехов – великие режиссеры, что понимали - снятие нервно-мышечных зажимов – это освобождение сознания! Так как нервно-мышечные зажимы - проявления конфликта души и тела.



Известный актер и режиссер Армен Джигарханян и я, доктор Хасай Алиев, убеждены, что внутренняя свобода – основа здоровья и успешности человека. Великие люди – внутренне свободные. Кто-то приходит к этому сам, ценою таланта, здоровья, жизни, а лучше быстрее научиться этому, овладев приемами раскрепощения и восстановления, чтобы

быть еще более талантливым и жить еще более интересной творческой жизнью. Это нужно и актерам, и режиссерам, художникам, и педагогам, и спортсменам, и, конечно, лицам различных опасных профессий.

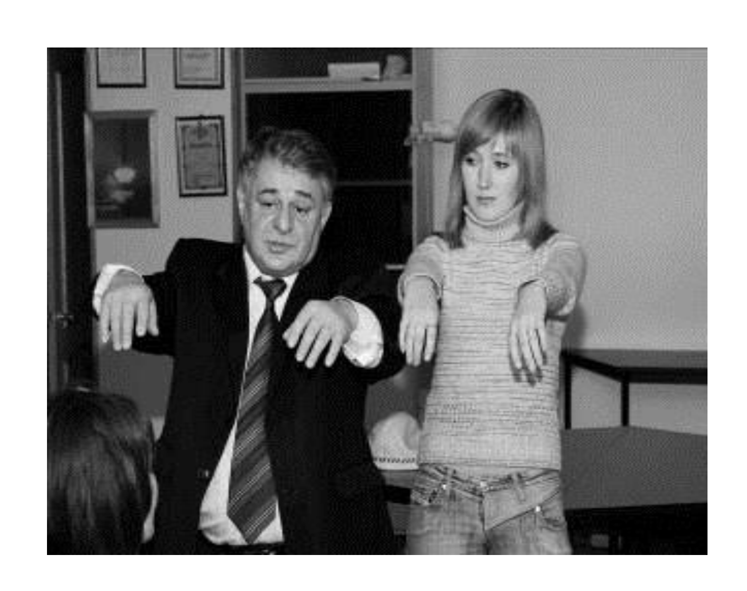
ВОТ ПРИМЕР.



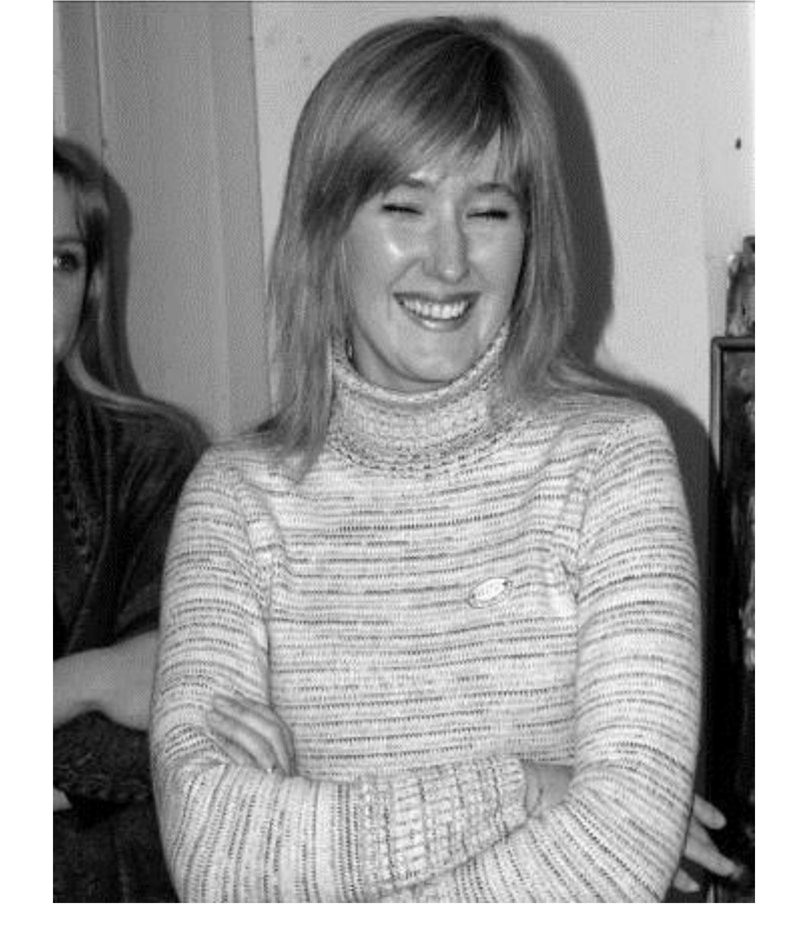
Девушка не участвует в интересной дискуссии, у нее отчужденный взгляд.

В чем причина?

Ключевой Стресс-Тест показывает, что у девушки стресс.



Через пять минут
Синхрогимнастики.
Результат!
Баланс восстановлен!



Ключ позволяет:

1. *Быстро определять, зажаты вы или готовы к успешным действиям;*
2. *Быстро раскрепоститься (приемы для снятия нервных зажимов действуют как «50 граммов для храбрости», но без всякого алкоголя);*
3. *Повысить работоспособность в экстремальных условиях;*
4. *Включать дополнительные резервы в сложных ситуациях и при поиске неординарных решений;*
5. *Переключаться от проблем;*
6. *Контролировать страх и боль;*
7. *Быстро восстанавливать силы даже без комфортных условий;*
8. *Дать совет самому себе и, главное – его исполнить;*
9. *Находить контакт даже с «проблемным» собеседником;*
10. *Гармонизировать межличностные отношения;*
11. *Разблокировать скрытые творческие и другие желаемые способности;*
12. *Излечиться от невротических нарушений;*
13. *Лучше и быстрее высыпаться:*

Ключ, в первую очередь, позволяет быстро раскрепоститься и этим самым - повысить уверенность в себе, быстрее и лучше управлять своим состоянием.

А может ли Ключ помочь в освоении языка, профессии?

Ответим вопросом на вопрос: а кто лучше и быстрее обучается, осваивает новую профессию, адаптируется в новых условиях? Зажатый, или раскрепощенный?

Ответ один: конечно, раскрепощенный!

Оказывается, легче и быстрее бросают курить или освобождаются от других зависимостей, именно те люди, которые менее напряжены, способны снимать зажатость. Именно они легче обучаются новому языку или быстрее адаптируются в новых условиях, достигают высот в новой деятельности.

Это они чаще других «летали» во сне, могут просыпаться в нужный час без будильника, испытывали во время бега открытие «второго дыхания».

Это им легко удается расслабиться в медитации, они, в первую очередь, убеждаются в полезности упражнений Йоги, Ци-гун, аутотренинга, физкультуры.

При тестировании с помощью Ключевого Стресс-Теста именно они проявляют наибольшую способность к быстрому освоению и данного метода.

Однако, Ключ в большей степени нужен именно тем, кто более напряжен, зажат, кому другие методы малодоступны.

Владея Ключом, можно легче и быстрее обучаться, тренироваться, лечиться, освобождаться от зависимости, работать над своим характером, достигать желаемых результатов в любой деятельности, генерировать больше интересных идей, а также оптимизировать управленческие процессы и взаимодействия на разных уровнях в корпорации, повышать производительность труда и улучшать качество продукции.

Почему мы используем только часть своих мозговых возможностей

Если человек по природе – творец, и мозг человека - самая совершенная в природе универсальная быстродействующая система с невероятными возможностями, то почему тогда возникают стрессы?

И почему считается, что мы используем свой мозг только на 5 - 10 процентов?

Может быть, потому, что часть возможностей мозга предназначена только на случай возникновения экстремальных ситуаций?

Нет!

Стресс возникает потому, что часть мозговых возможностей блокируется.

Когда человек попадает в ситуацию неопределенности, например, в боку закололо или голова закружилась, возникает резкое повышение нервно-психического напряжения, так как напряжение – это мобилизация, необходимое условие для включения ресурсов, требуемых для решения проблемы.

В условиях неизвестности, напряжение может перерастать в перенапряжение – это уже стресс, который может блокировать творческие и оздоровительные возможности мозга.

Поэтому здесь нужно уметь снизить излишнее напряжение, использовать приемы раскрепощения. Иначе, у человека в этих условиях дефицита времени для решения проблемы, внимание сужается на возможном негативном исходе ситуации.

Творческая осмысленная работа мозга переключается в режим выдачи уже готового материала – стереотипов. Мозг может блокироваться также страхом и комплексами, которые актуализируются при перенапряжении.

Психологические и физиологические блоки могут формироваться с детства несовершенством обучения, воспитания, негативным опытом.

Как это происходит?

Дети активны, любознательны, их часто одергивают, им ставят оценки, им говорят чаще «нет» и «нельзя», чем хвалят за хорошие поступки, они часто слышат, что надо трудиться, без труда не вынешь рыбку из пруда, им говорят про гранит науки, жертвы искусству, вон Ван Гог даже ухо себе отрезал, что для того, чтобы что-то добиться в жизни, нужно очень постараться и т.д., и этим самым невольно отвращают от любви к науке, искусству, от постановки высокой планки целей.

Так создаются психологические блоки - представления о своих ограниченных возможностях.

Физиологическими блоками могут быть нарушения в работе организма, например, мышечные спазмы, кровоснабжение мозга, и т.д.

Блоки препятствуют мозговым перестроечным процессам, необходимым для сохранения целостного восприятия ситуации и включения внутренних ресурсов, ограничивают свободу творческого мышления и нарушают здоровье человека.

В случаях, когда жизненная ситуация
или творческая проблема наталкивается»
на внутренний психологический или физиологический
блок в условиях неопределенности и дефицита времени,
то может возникнуть рост неконтролируемого
напряжения - стресс.

Новизна и уникальность Ключа

Ключ – способ снятия внутренних блоков. Это находка для людей, не имеющих времени

Зачем нам Ключ, если существует много различных методов?

Ключ нам нужен потому, что существующие методы, даже такие мощные как Йога, Цигун, НЛП и им подобные, малодоступны для подавляющего большинства людей, так как требуют много времени и как минимум – хорошего учителя.

Поэтому существующие методы не могут стать элементом общей культуры человека, способом для массового повышения иммунитета к стрессу, доступным инструментом для работы над собой, позволяющим развивать желаемые качества и способности.

И как не заблудиться среди этих различных методов и не попасть под влияние лжеучителей?

Поэтому и создан метод Ключ, который позволяет каждому из нас подобрать именно свои, исключительно индивидуальные приемы, дающие, поэтому, эффект «прямо на глазах».

Уникальность Ключа в том,
что он снимает стресс автоматически,
так как работает на основе рефлексов.

Это позволяет получать желаемые результаты в условиях жестких временных ограничений и отсутствия комфортных условий, там, где другие методы не применимы.

Уникальность Ключа еще и в том, что специалист с его помощью может помочь и человеку, который не может или не хочет делиться своими переживаниями и проблемами.

Ключ открывает доступ к управлению
внутренними ресурсами, к тому мощнейшему
творческому и физическому потенциалу,
который иногда непредсказуемо включается
в чрезвычайных ситуациях

В методе Ключ - три основные части:

1. Ключевой Стресс-Тест, который можно использовать также как способ снятия стресса и выхода на управляемое состояние.

2.Короткие Ключевые приемы для управления состоянием в желаемом направлении.

3.Регулярная 5-минутная Синхрогимнастика из 5-ти коротких синхронизирующих упражнений для поддержания оптимальной творческой и физической работоспособности в любых, в том числе, экстремальных условиях.

Ключевой Стресс-Тест поможет в любой момент определять уровень вашего внутреннего напряжения - в стрессе вы или нет, - готовы ли к совершению успешных действий, или вы зажаты и вам следует раскрепоститься!

Тест поможет также определять динамику стрессоустойчивости в процессе тренировки с Ключом или с любыми другими упражнениями, подобно тому, как с помощью тонометра или термометра вы измеряете давление или температуру своего тела.

С помощью Ключевых приемов можно быстро получать состояние мобилизации, раскрепощения, баланса, релаксации, медитации, в том числе и - «боевое» состояние.

Наглядные результаты получаете уже с первого занятия. Навыки самоконтроля и самоуправления вырабатываются с помощью Ключа очень быстро.

С каждой тренировкой время обучения сокращается. Сначала используются короткие Ключевые приемы, а затем приходит управление своим состоянием уже без помощи приемов.

С помощью Ключа можно быстро получать и особое состояние, называемое «нирвана», «сатори» или «просветление», на достижение которого по известным методам обычно затрачиваются многие месяцы упорных тренировок с необходимым изменением образа мысли и жизни. Ключ поможет достигать «нирваны» наиболее простым и доступным путем почти сразу, даже на кухне собственной квартиры, не выезжая для этого, например, в Тибет.

Потому что все - в самом человеке.

Очень важно, что вместе с Ключом для саморегуляции вы получаете самую современную короткую 5-минутную антистрессовую лечебно-оздоровительную физкультуру, созданную на основе принципов Ключа.

Эта «разминка перед боем» называется Синхрогимнастикой потому, что секрет ее действия заключается именно в том, что упражнения соответствуют индивидуальности, синхронизируются в каждый следующий момент с текущим состоянием человека.

Эта новая 5-минутная суперфизкультура дает «взрывной» эффект раскрепощения с появлением чувства раскованности, эмоционального подъема и готовности к совершению ранее «неподъемных» действий.

Это - пять коротких приемов, ежедневное выполнение которых позволит быть в хорошей творческой и физической форме вопреки обстоятельствам.

Синхрогимнастика позволяет без особого труда сбрасывать накапливаемые отрицательные эмоции и напряжение, и за 5 минут дает эффект, подобный посещению фитнес-клуба, плавательного бассейна или поездки в санаторий.

А происходит так потому, что Синхрогимнастика сразу запускает именно тот лечебно-оздоровительный механизм, который спонтанно запускается иногда при беге, лыжной прогулке, аэробике, танце, медитации, йоговских и других упражнениях.

Синхрогимнастика имеет выраженный лечебно-оздоровительный эффект - избавляет от невротических нарушений, фобий, зависимостей и психосоматических заболеваний.

Эта короткая общедоступная и очень легкая в практическом использовании современная физкультура вошла в России в план нового учебника по физической культуре для старшеклассников.

5коротких приемов Синхрогимнастики можно использовать и в отдельности. Это зависит от поставленных целей.

Так, например, прием «Хлест руками по спине» - раскрепощающий.

Его можно применить перед любой ответственной или экстремальной ситуацией для включения сил и уверенности в себе.

Это - «разминка перед боем».

Прием «Лыжник» полезен для выхода на оптимальное творческое состояние душевно-физического равновесия при принятии важных решений, быстро избавляя от суеты и хаотичности мыслей и позволяя думать о «наболевшем», но уже на «спокойном уме».

Прием «Крутиться», как и другие приемы, можно использовать для «Разгрузки» и «Перезагрузки» - для сброса накопившегося напряжения и выхода на позитивное состояние.

Внимание! Дозируя прием во времени, то есть, регулируя его продолжительность, он может быть использован в качестве «мельницы», перемалывающей психотравмы и любые проблемные ситуации, или - легкой расслабляющей «колыбельной» перед сном.
Так делают мамы, качая младенца на руках.

Другие два приема Синхрогимнастики «Вис» и «Легкий танец» также обладают своими особенностями и возможностями.

Новый подход -
парадоксальный вывод и уникальный
прием повышения стрессоустойчивости

Одна и та же проблема может вызывать у человека различное напряжение. Это зависит от исходного состояния человека, наличия ресурсов.

Например, если у вас есть готовый алгоритм для решения задачи – напряжение минимальное, если нет, мозг - автоматический регулятор, повышает напряжение, активизирует расход энергии на поиск информации в своих «запасниках», организацию решения.

Или, например, вы недоспали, и мозг автоматически повышает напряжение. Потому что требуется доставка питания к мозговым клеткам, им необходим приток с кровью кислорода.

А в этом участвуют и клапанный аппарат сосудов и мышцы шеи, которые в данном случае сжимаются и разжимаются как насос.

При этом мышцы могут спазмировать, при хронических напряжениях возникает остеохондроз, то есть устойчивая блокировка на пути ресурсов. Поэтому у многих людей часто болит шея.

А это - и есть блок.

А что вынужден сделать мозг для гарантированной доставки питания к своим клеткам, если на пути – блок?

Мозг вынужден еще больше повысить напряжение, чтобы преодолеть этот блок и доставить кислород по назначению.

И здесь возникает риск неконтролируемого роста напряжения – стресс.

Поэтому одна и та же проблема, которая вчера решалась легко, сегодня может вызвать стресс. Теперь становится понятным и почему в экстремальных условиях нередко возникает мощное включение резервных возможностей человека, которые в обычном случае недоступны управлению.

Потому что высокое напряжение может иногда «пробивать» психологические и физиологические блоки.

Известны случаи, когда после эмоционального шока, перенесенной клинической смерти или другого потрясения кто-то начинает писать картины, а другой – открывал в себе способность к музыке или начинал быстро обучаться иностранным языкам.

Ты достигаешь цели, когда в этом уверен.
Есть три пути повышения уверенности в себе, основанные на освобождении от психологических барьеров – страха, комплексов, стереотипов.

1 Живой пример
2. Критическое напряжение
3. Раскрепощение

1. ***Живой пример*** - это когда кто-то делает нечто, что позволяет тебе поверить и в свои собственные силы. Например, старшина в армии скомандует перед высоким забором: «Петров, прыгай!».
Прыгает Петров, Иванов, Сидоров…
И у тебя возникает мысль: «Если они это могут, значит и я - смогу!». И - прыгаешь!

2. ***Критическое напряжение*** может также как и живой пример «пробивать» психологические и физиологические блоки и позволяет получать высокие результаты мобилизации внутренних ресурсов.
Стоишь, например, перед высоким забором и думаешь, перепрыгнешь, или – нет?
А побежала за тобой злая собака, и ты – перепрыгнул!
Потому что все внимание сконцентрировалось на цели, напряжение вытеснило все сомнения, убрала барьеры. Потому что иначе эта собака тебе штаны оборвет, или еще что.
Значит, - можешь!
Или, вот известный случай: женщина, спасая ребенка, подняла тяжелую вагонетку с рельсов, которую потом пять мужчин не могли на место поставить.

2 Третий путь – это наш ***Ключевой путь***, основанный на целенаправленном снятии блоков с помощью приемов раскрепощения.
Кстати, алкогольная индустрия состоялась в мире потому, что человек нуждается в раскрепощении, в уверенности в себе, но не всегда умея достичь состояния внутренней свободы самостоятельно, вынужден использовать внешнюю помощь, искусственные средства.

Ключевой подход позволяет вам преодолеть страх, комплексы и стереотипы самостоятельно по своей воле, без стимулирующего положительного примера, предельного напряжения или допинга.

Для этого используются Ключевые приемы, снимающие блоки без всякой злой собаки.

Метод Ключ – это «мирный путь» к высоким достижениям, путь через снятие блоков с помощью легких и приятных приемов раскрепощения, выполнение которых сразу дает положительный эффект без насилия над собой.

Это способ обретения опыта, мудрости и самосовершенствования без предельных напряжений и потрясений.

Это и есть мой ответ на сокровенный вопрос: как управлять внутренними ресурсами.
Теперь понятен путь к раскрытию своих потенциальных возможностей, это - имея цель, снимать блоки!

Из этой концепции вытекает много полезных практических выводов.
Вот пример из нового направления - антистрессовой подготовки.

Одним из условий для повышения уверенности в себе является способность сохранять свободу шейных мышц в ответственный момент.

А как обычно производят раскрепощения мышц?

Обычно это делается путем расслабления в комфортных условиях, например, в расслабленном положении тела - сидя или лежа, при этом может применяться массаж, рефлексотерапия и другие методики.

На самом деле, если человек готовиться к предстоящим стрессовым ситуациям, этого категорически делать нельзя! Для человека, который обучается устойчивости к стрессу, это - не тренировка, а детренировка, так как искусственные способы и комфортные условия для расслабления снижают собственную способность человека сохранять мышцы свободными в реальных условиях напряжения.

Для повышения эффективности деятельности в стрессовых условиях требуется тренировка в условиях, близких к реальным.
Это - основной принцип антистрессовой подготовки.
А расслабленная поза, комфортные условия, массаж, рефлексотерапия и другие методы, полезны на стадии реабилитации, то есть для восстановления.



НОУ–ХАУ!

Обучение расслаблению именно в условиях напряжения быстро дает дополнительный запас прочности.

С целью повышения стрессоустойчивости по методу Ключ процесс моделирования состояния напряжения, характерного для сложных ситуаций, производится с помощью неудобного положения тела, вызывающего напряжение.

Например - в «полумостике».

Попробуйте слегка согнуться назад дугой.

Вы можете регулировать степень напряжения большим или меньшим прогибом тела.
Запомните степень напряжения, которую испытываете.

- Сколько минут так можете простоять?
- 10-15 минут? Увеличивайте напряжение, наклонитесь чуть больше!
- Трудно так держаться?

А теперь, в этом неудобном положении тела начинайте раскрепощать шейные мышцы с помощью легких движений головы, как бы освобождая шею. Вы можете найти для себя наиболее удобный вариант раскрепощения шеи, например, качая голову влево - вправо, поворачивая ее, или делая другие подобные освобождающие движения.

- Обратите внимание! Сразу стало легко стоять?
-Напряжение сразу снизилось?!
-И вы теперь можете еще больше прогнуться назад?!
-Это воспринимается как чудо?!

А дело в том, что вы переключили внимание - повысили планку цели, и первоначальная задача решается проще, при этом раскрепощающие движения облегчили кровоток.

Вспомните, ведь примерно так вы и делаете по утрам, просыпаясь. Вы - потягиваетесь, напрягаясь, вытягиваясь, двигая слегка головой.
Таким образом, вы, оказывается, уже просыпаясь, инстинктивно производите антистрессовую подготовку.
Аналогично этому упражнению и все другие упражнения Синхрогимнастики построены также на естественных механизмах природной саморегуляции человека.

Если вы применяете одно только данное упражнение всего 1 минуту в день, у вас вырабатывается способность сохранять ясность ума и уверенность в себе в любых сложных напряженных ситуациях!

Полную технику упражнения «Вис» и других уникальных упражнений можно прочитать ниже.

Ключевой Стресс-Тест – индикатор напряжения (успешности)

Шансы на успех каждому выпадают всегда. Это как идет снег на улице.

Но видите ли вы свои шансы? Готовы ли их использовать?

Это зависит от того, насколько в данный момент свободно ваше сознание от стресса, сужающего внимание на негативных сторонах проблемы.

Человек, работающий с компьютером, легко это поймет. Есть такое понятие «зависание», когда нажатие на клавиши не дает эффекта.

И в мозге человека при стрессе происходит нечто, подобное зависанию: сигналы поступают, а мозг не реагирует, «завис».

По этой же причине и сам человек, бывает, не понимает, что он в стрессе, и что и именно поэтому проблема не решается.

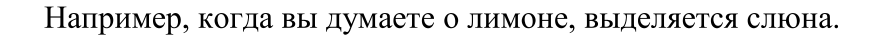
Успешность, читай – результативность деятельности - зависит от внутреннего состояния человека, степени его внутренней гармонии. А все проблемы в жизни возникают от внутренних перекосов.

Есть способ в любой момент проверить, на какой полосе жизни стоишь - на белой или на черной, в волне везучести или нет, уверен ты в себе или излишне напряжен.

Этаким «индикатором успешности» работает Ключевой Стресс-Тест.

Это Тест с обратной связью: выполняя его, вы можете не только проверить уровень своей напряженности, но и снять стресс, переместить себя на волну успешности.

Стресс-Тест основан на использовании рефлексов.



Например, когда вы думаете о лимоне, выделяется слюна.



Это рефлекс, возникающий в ответ на образ.

Если есть связь между умом и телом, наши желания включают необходимые ресурсы подсознания и организма, необходимые для достижения наших целей.

Индикатор успешности – это контроль исполнения «пробных желаний».

Пожелайте, например, что ваши вытянутые перед собой руки начинают расходиться в стороны или притягиваться друг к другу, как магниты. Этот образ вызовет рефлекторно-автоматическое расхождение или схождение рук, как вы желаете.

Спокойно подождите 5-10 секунд. Руки поплыли?

Значит, у вас нет стресса, и вы можете поэтому выбрасывать посторонние мысли из головы, сосредоточившись на желаемом. У вас сегодня будет удачный день!

А если вы не можете думать о том, о чем хотите думать, а вам думается только о том, о чем думается, значит, у вас перенапряжение, и тогда руки не идут, желания не исполняются.

Вы можете усилить действие этого ключевого приема, мечтая на его фоне о желаемых изменениях в себе и в своем будущем.

И эти ваши пожелания-установки начнут постепенно реализовываться подобно тому, как по вашему желанию расходятся или сходятся ваши руки.

Это происходит потому, что в мозге при выполнении идеорефлекторных приемов, каковым и является, по сути, «индикатор успешности», происходит согласование психических и физиологических процессов с одновременным переключением доминант. Как происходит, например, переключение скоростей в коробке передач автомобиля.

В результате Ключевого Стресс-Теста вы ощущаете состояние необыкновенно приятного душевно-физического равновесия, словно только что вернулись из санатория.

Если прием не получается, считайте, что «индикатор успешности» мигает вам красной лампочкой: даже если внешне у вас всё благополучно, ваш организм выдает вашу внутреннюю тревогу, напряжение.

Это не беда! Поищите в себе комфортное состояние, найдете – руки начнут расходиться.

Так, тренируясь раскрепощаться под контролем эффективности своих усилий, вы быстро научаетесь управлять своим состоянием. С каждым разом вы все легче и легче сбрасываете напряжение. Это неизбежно, потому, что тест-«индикатор», уникальность которого в так называемой «обратной связи», не просто фиксирует уровень напряжения, стресса, но и снижает его одновременно.

Но «расплывание рук» кому-то подходит идеально, а у кого-то результат ниже ожиданий.

Значит, нужно подобрать Ключ к себе - другой идеорефлекторный прием, который даст максимальный эффект: быструю реализацию желаемого движения, сброс стресса и получение желаемого состояния.

Какой? Какой хочется.

Может быть - всплывание рук? Или какое либо другое идеорефлекторное движение, подбираемое индивидуально из комплекса «Звезда саморегуляции». Это и будет ваш «Ключ к себе».

И вы научитесь получать в нужный для себя момент умиротворение, уравновешенность, мобилизацию, бодрость, энтузиазм, кураж, боевое состояние – любое нужное вам состояние в нужное для вас время в нужном для вас месте.



Примерно 70% людей способны уже при первом испытании Теста выйти на состояние внутренней свободы с чувством полета, нирваны, и, пользуясь этим, восстановиться и настроиться на желаемые результаты - изменения в себе и в жизни.

А если Тест показывает наличие зажатости, можно получить это же состояние другим путем, используя дополнительные раскрепощающие приемы и упражнения, описанные в разделе «Синхрогимнастика». Таким образом, снимается зажатость и повышается способность управлять своим состоянием, что принесет необыкновенную пользу!

ВНИМАНИЕ! После 1-огоо применения Ключевого Стресс-Теста, желательно сесть и просто посидеть пассивно, независимо от непосредственных результатов Теста.

Это - «Стадия последействия. Момент истины», в которой начинаешь чувствовать, что в вас изменилось после Теста.

В этой Стадии происходит интенсивная реабилитация с появлением ощущения душевно-физического благополучия, будто на вас нисходит благодать.

ВНИМАНИЕ! При выполнении этой Стадии вовсе не нужно специально расслабляться или прогонять мысли из головы.

Технология этой Стадии требует соблюдения следующих условий:

1. Взгляд должен быть рассеянным, неподвижным (не бегать по предметам). Глаза должны быть сначала открытыми, расфокусированными, как в пустоту. Так бывает в моменты усталости или глубокой задумчивости. Глаза следует закрыть только тогда, когда в этом появится потребность.

2. Мысли нужно пустить на самотек, то есть нужно думать о том, о чем думается, и не мешать даже плохим мыслям - пусть текут, как текут.

3. Если возникает сонливость, слезы или явление пустоты в голове - не мешайте этому положительному разгрузочному процессу.

Через несколько минут наступает желанный покой, чувство благоденствия.

А может быть, сначала произойдет разгрузка - всплывание пережитых впечатлений, а затем - весна жизни! На те же самые впечатления вы уже реагируете по-другому - гораздо спокойнее.

Главное не спешить.

Нужно, отдыхая, дождаться момента, когда голова прояснится и наступит чувство свежести, а затем открыть глаза и потянуться.

Обычно зрение при этом становится острее, объекты - отчетливее, цвета - более насыщенными.

Как правило, в первый раз на полноценное проведение Теста в комплексе с восстановлением уходит от 1 минуты до 10 минут, или, если вы сильно истощены, - полчаса или даже час.

Если вам после Теста хочется посидеть – отдыхайте. Это – восстановление, реабилитация. Вы сами почувствуете, когда следует открыть глаза!

В результате этого у вас будет как после хорошей прогулки или сна на свежем воздухе, вы будете полны свежих сил и бодрости!

Этим способом можно даже получить восстановительный эффект организма, равный месячному пребыванию в санатории.

В другой раз вам не захочется долго сидеть, все произойдет за секунды.

Все это зависит от исходного состояния организма. Теперь, когда стресс снялся, вы сами чувствуете его потребности, услышали его сигналы, выполняя которые – восстанавливаете в себе гармонию.

После применения Ключевых приемов - много энергии, свежая голова, ясный взгляд и море обаяния!

В дальнейшем, Ключевой Стресс-Тест будет занимать у вас не более 30 секунд.

Ключевой Стресс-Тест показывает, готовы вы к успешной деятельности, или вам требуется раскрепоститься, или даже восстановиться, а может быть вам нужны даже Разгрузка и Перезагрузка.

Хотите быть успешными?
Получите сначала состояние успешности!

Механизмы мозга устроены так, что если человек совершает усилия для реализации желаемых целей, а ожидаемых результатов нет, то у него происходит закономерное снижение уверенности в себе, он мучается сомнениями в правильности своих действий, ищет новые решения.

От этого даже случается депрессия.

Но если усилия, одно за другим, приводят к ожидаемым результатам, происходит включение механизма лавинообразного высвобождения мозговой энергии, открывающее внутренние ресурсы организма.

В этом состоянии в кровь выбрасываются эндорфиноподобные вещества.

У человека от успехов, как говорится, кружиться голова, «крылья растут», возникает чувство «Я - могу»!

Чем короче связь между усилием и ожидаемым результатом, тем привлекательнее для человека деятельность. (Смешно, но факт: почесываясь, человек получает удовольствие потому, что между усилием и результатом здесь - кратчайшая связь.)

Природа устроила этот механизм обратных связей между усилиями и результатами как механизм сигнализации определения пути, как «компас» выбора правильности решений.

Метод Ключ позволяет моделировать состояние успешности, когда вы хотите повысить уверенность в себе.

Он основан на принципе подбора приемов путем их перебора с поиском такого приема, который сразу дает ожидаемый результат – рефлекторное осуществление. А те приемы, которые не получаются, просто игнорируются.

Таким образом, обучаясь по Ключу вырабатывается позитивное мышление: «искать результат и не «зацикливаться» на неудаче».

Поэтому этот метод не только снижает напряжение и повышает у человека чувство уверенности в себе, он развивает креативные способности.

И чем выше было исходное напряжение, тем, по принципу контраста, вы больше испытываете ощущение облегчения, прилива новых сил.

А с состоянием успешности успешнее выполняются любые дела.

Что вы хотите на самом деле?

Когда и как эффективно работает метод Ключ?

Когда вы четко знаете, что вы хотите *(просто воображайте на фоне выполнения Ключевых приемов желаемые результаты, и организм начнет подключать к усилиям для достижения цели необходимые внутренние ресурсы).* Но не только.

Метод Ключ быстро поможет понять, чего же конкретно вы хотите *(чтобы разобраться в себе и осознать свои цели, применяйте Ключевые приемы, вызывающие состояние душевно-физического равновесия, и придет ясность мышления и четкое понимание желаний).*

Подбирайте Ключ к Себе!

В добрый час!

Комплекс «Звезда саморегуляции» для подбора «Ключа к себе» состоит из 6-ти базовых Ключевых приемов:

1. «Расхождение рук»
2. «Схождение рук»
3. «Парение рук, левитация»
4. «Покачивание»
5. «Полет»
6. «Движения головой»

и множества дополнительных приемов, которые вы можете создать сами на основе Принципа Ключа.

Внимание!

Во время выполнения этих приемов внимание больше фиксируйте не на самих движениях, это мешает процессу, а на желаемом результате их применения, например, мечтайте о желаемых изменениях в себе и своем будущем.

Итак, ***Ключевой прием 1.***

«Расхождение рук»

Если вы начали читать сначала, а не с этого места, то этот прием вам уже знаком. Теперь у вас всё получится еще лучше.

Держите руки перед собой и секунд 5-10 представляйте, что, что они расходятся сами собой, автоматически.

Руки «поплывут» без всяких мускульных усилий в ответ на созданный вами образ.

Не спешите, «поживите» с этим упражнением минуту – полторы…

Руки остаются неподвижными? Сбросьте напряжение – сделайте несколько обычных разминочных упражнений по зову тела и еще раз попробуйте выполнить этот прием.

Руки устают? Опустите, дайте им отдохнуть и попробуйте снова.

Хотите – делайте приём с открытыми или закрытыми глазами. Ищите, как легче.

Главное — не спешите.

Вы можете использовать при этом приеме три варианта распределения внимания:



a) сосредоточиться на том, что руки расходятся без мышечных усилий;

b) найти собственный образ расхождения рук, например, можно представить, что руки отталкиваются друг от друга как однополярные магниты, и т.д.

c) можно одновременно их мелко-мелко трясти, чтобы снимать по ходу мешающее напряжение.

Если не получился первый прием, то нужно просто пока отбросить его и переходить ко второму.

Если получился – повторите несколько раз. И потом переходите ко второму.

Ключевой прием 2.

«Схождение рук»

В какой-то мере этот приём - зеркальное отражение первого.

Разведите руки в стороны обычным механическим движением и настраивайтесь на их обратное автоматическое движение, друг к другу.

Зачастую это действие выполнять легче.



Если этот прием не получается, повторите его несколько раз. А затем попробуйте сделать первый прием («Руки в стороны»).

Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила, что свидетельствует о глубине наступающего расслабления и возникновении «связи ума и тела».

Подберите удобный образ, например, что это магниты, которые притягиваются между собой.

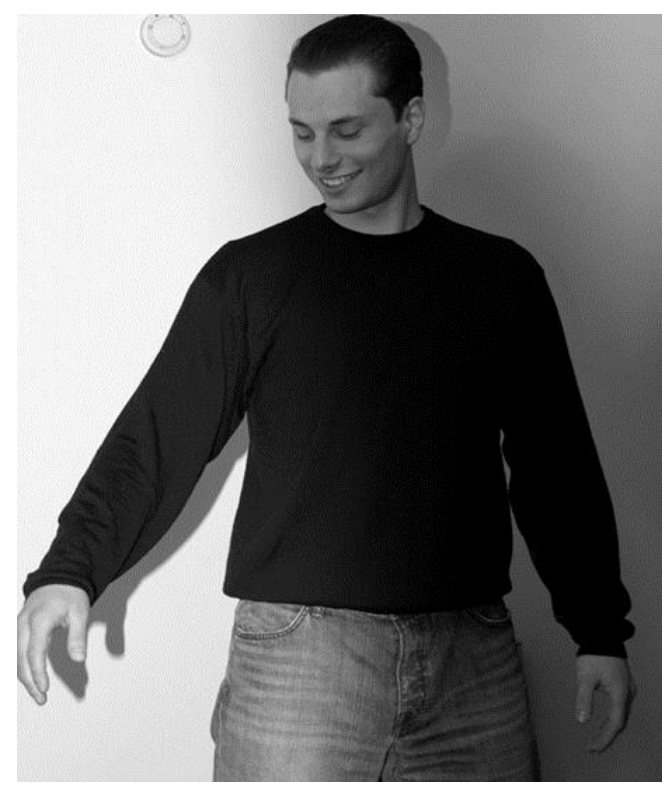
Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывного движения. В момент, когда руки «застревают», можно мысленно слегка «подтолкнуть» их. Или — улыбнуться (тут же отметьте, как улыбка снижает напряжение). Руки начнут двигаться быстрее.

Если у вас снялось напряжение и наступило комфортное благостное состояние безмятежности, побудьте в этом состоянии несколько минут. Это полезно.

Ключевой прием 3.

«Парение рук, левитация»

Лучше всего это прием «срабатывает» сразу после первых двух приемов, независимо от того, получились они или нет.



Повторите их. Но теперь при их выполнении настраивайтесь мысленно, что когда ты руки опустите, они начнут сразу всплывать вверх. Когда руки опустите, не встряхивай их, не передергивайте.

Руки опущены. Можно смотреть прямо на руку, или же закрыть глаза. Ищите, как легче. Но не бегайте глазами по сторонам, иначе вы теряете контакт с самим собой.

Глядя в невидимую точку перед собой, настройтесь, что рука стала легче, она поднимается, «всплывает». Это очень приятный и занимательный прием.

Запомните эту «ниточку» внутренней связи, которая возникает у вас между волей и рукой

А говорил, что такого не может быть!
Это - новое, что бы понять, надо попробовать!

Потом, пользуясь этим внутренним контактом, вы можете управлять не только движением руки, но и, например, снимать головную боль, регулировать артериальное давление крови, улучшать свое настроение, в общем — управлять своими внутренними процессами.

Ключевой прием 4.

«Покачивание»

Если не получается Ключевой Стресс-Тест и другие приемы, снимите излишнее напряжение.

Просто стойте и покачивайтесь в приятном для себя ритме, как будто едете в поезде. Так мама покачивает на руках ребенка, и он расслабляется, независимо от того, какие у него были проблемы.

Смешной пример

Это большой солидный грузный мужчина, был руководителем спортивного учреждения. Пожаловался, что принимает не меньше горсти таблеток на ночь, чтобы заснуть.
Я попросил его встать и покачаться туда-сюда, или бросать руки влево-вправо, болтаясь, как иногда любят делать дети.
- Зачем?- спросил он.
- Увидите, - сказал я, - так мама покачивает ребенка. .
Через несколько мгновений он вдруг вздрогнул от собственного храпа, изумленно встряхнулся.
- Я что, уснул? - спросил ошеломленно. - А почему все так не делают?
- Потому что не знают! И еще нам все время внушали, что без труда не вынешь рыбку из пруда. И кто же будет тогда таблетки есть?



Глаза можно закрыть или оставить открытыми — как удобнее.

Интересно, что при этом не нужно специально расслабляться, все происходит само собой – автоматически.

В этом и есть сила Ключа.

Думайте о чем думается, могут и слезы пойти, или наступит сонливость, все это – разгрузка, это не нужно прерывать, потому что в результате – прекрасное самочувствие.

Нашли ритм, из которого не хочется выходить? Начались автоколебания тела? Это критерии, которые помогают вам определить, что вы попали в зону снижения напряжения, в которой происходит согласование психических и физиологических процессов.

При этом возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, уверенности в себе. Запомните это состояние. Впоследствии вы сможете вызывать его в любой момент по одному только своему желанию.



Делайте, как удобнее именно Вам! Как легче и быстрее вы входите в ритм! Это и есть критерий индивидуального соответствия упражнения и вашего текущего состояния – скорость автоматизации выполняемой деятельности.

Детальные правила выполнения упражнений Ключа для быстрого выраженного гарантированного эффекта даются на курсе специального обучения под контролем профессиональных специалистов.

Ключевой прием 5.

«Полет»

Вначале повторите 1-й, 2-й и 3-й приемы.

Когда руки начали «всплывать», представляйте себе, что они поднимаются выше и выше. Не смущайтесь, если это рефлекторное движение на каком-то уровне блокируется,

вероятно, оно наталкивается на психологический или физиологический блок, например, на явления загруженности отрицательными эмоциями или остеохондроз шейного или грудного отдела позвоночника. Но может быть, что никакого остеохондроза нет, попробуйте еще раз этот приём.

По мере использования Ключевых приемов с дополнительными раскрепощающими упражнениями здоровье улучшается, вы можете проверить это увеличением высоты «всплывания» рук.

Помогите себе приятными образными представлениями: например, что вы летите, что руки — это крылья!

Позвольте себе ощутить состояние полета!


Обучение музыкантов Фонда Спивакова перед Международным фестивалем

Это чудесное чувство, которого так часто не хватает нам на земле.

Сделайте вдох и выдох, отпустите себя!

Вспоминайте, если хотите, танец, вспоминайте песню! Вспоминайте лучший день в жизни!

Это состояние свободы! Модель состояния успешности.

<u>Чувство полета – главное чувство Ключа!</u>

В нем развивается опыт внутренней свободы. Это состояния гармонии!

Это прилив свежих сил и здоровья! В первый раз это чувство может даже захлестнуть вас!

Это драйв от осознания «Я могу!».

Это праздник души! Хочется обнять Вселенную!

Если вам, наоборот, при этом захотелось расплакаться, это – необходимая организму разгрузка, не мешайте «сбросу балласта». А затем - чистое небо!

Если вам не удалось «взлететь» сразу, не огорчайтесь, всё впереди. Помните правило: ищите то, что получается и не «зацикливайтесь» на неудаче.

А когда вы находите и повторяете несколько раз подряд то, что получается, у вас начинает получаться и то, что раньше не получалось.



Раскрепощение от зажимов и мобилизация сил
в упражнении «Полет» перед выполнением ответственной работы
и походом к начальнику

Ключевой прием 6.

«Движения головой»



Есть несколько вариантов выполнения этого приёма. Один из них заключается в том, что ты, сидя или стоя, медленно вращаешь головой в поиске приятного ритма и точек поворота, на которых голову хочется оставить. Это точки релаксации. Очень медленно. Затем еще медленнее.

Это сверхмедленное движение непривычно, требует внимания и поэтому быстро отвлекает от текущих проблем и помогает найти желаемое состояние душевного равновесия.

Вы устали от поиска «сверхмедленности»? Отдыхайте!

Посидите 5 минут с рассеянным взглядом.

Именно теперь, когда вы уже ничего не делаете, и наступает релаксация – на тебя нисходит благодать…

Теперь вы знакомы с 6-ю базовыми приемами для обучения навыкам сверхскоростной саморегуляции по запатентованному методу «Ключ».

В первый раз работы по методу после выполнения комплекса «Звезда саморегуляции» обязательно сядьте и посидите, отдыхая с рассеянным взглядом.

Это – стадия последействия. Вы ощутите особенное чувство внутренней легкости, покоя, гармонии.

Выходить из этого комфортного состояния следует с настройкой на чувство свежести, что получается в разы эффективнее с выполнением 1-го базового приема Синхрогимнастики «Хлест руками по спине».

Синхрогимнастика.
5 минут для здоровья, творчества и долголетия

Синхрогимнастика основана на принципах индивидуального подхода - отличается от обычной физкультуры тем, что деятельность производится в соответствии с текущим индивидуальным состоянием человека, в частности, частота повторяемых движений синхронна с динамикой текущего напряжения, при том, что внимание человека направлено не на тело, а на решение волнующих проблем.

Это быстро снимает внутренний конфликт между «душой» и «телом», обеспечивая чувство внутренней свободы на основе согласования психических и физиологических процессов.

Синхронизацию процессов сознания и организма можно использовать как способ самосовершенствования – работы над своим характером, развитием желаемых качеств и способностей. Для этого на фоне раскрепощающих упражнений вы мечтаете о желаемых изменениях в себе и в своем будущем, и этим самым автоматически подключаете к достижению своих целей внутренние резервы.

В целом, Синхрогимнастика играет роль посредника между «умом» и «телом» и за счет согласования психических и физиологических процессов дает всего за несколько минут такой «взрывной» эффект раскрепощения, который примерно равен сорокоминутной аэробике.

В результате использования уже только первого приема «Хлест руками по спине» вы сразу замечаете прояснение в голове, хочется ходить прямо, расправив плечи, вы чувствуете готовность к совершению прежде неподъемных действий!

При этом следует добавлять к выполняемым базовым движениям те движения, потребность в которых при этом возникает. Например, при выполнении второго упражнения «Лыжник», при взмахах рук снизу-вверх, или сверху - вниз, возникает потребность одновременно с этим приподняться и опуститься на пятках, что и требуется реализовать.

Как при всяких раскрепощающих действиях, при Синхрогимнастике в организме активизируется выработка эндорфиноподобных веществ – биохимической основы положительных эмоций, восстановления и самолечения организма, улучшается кровоток мозга и внутренних органов.

Это и мощное лечебно-оздоровительное средство, ЛФК, поэтому в случаях применения с лечебной целью следует консультироваться с врачом.

Базовый курс освоения Синхрогимнастики для здоровых людей обычно занимает от одного до пяти часовых учебно-практических индивидуальных или групповых занятий.

В результате вы подбираете для себя индивидуальный стиль использования этих приемов, которые можете сами видоизменять или дополнять по указанным принципам.

Применять Синхрогимнастику нужно регулярно по 5-10 минут в удобное для себя время, можно с перерывами 1-2 дня. В течение дня можно повторять при необходимости, особенно в условиях напряженной деятельности. Приемы можно использовать и отдельно, в зависимости от задач их применения.

Сихрогимнастику легко объяснить и показать на практике «живьем», но сложно описать в книге. Фотографии упражнений также не выражают нюансы той «внутренней работы», которые дают яркий полезный эффект этих уникальных упражнений.
Как и всякую новую деятельность, Синхрогимнастику при возможности желательно осваивать под руководством специалиста, прошедшего специальную подготовку.

Синхрогимнастика состоит из пяти упражнений:

1. Хлест руками по спине
2. Лыжник
3. Шатай-Болтай или «Крутиться»
4. Вис
5. Легкий танец

Каждое из этих упражнений наряду с физической полезностью имеет и свое психологическое назначение.

1. Хлест, например - для раскрепощения и мобилизации, для подъема сил и уверенности в себе перед любой ответственной ситуацией, например, перед серьезной встречей, переговорами, экзаменами, соревнованиями. Это – «Три в одном»: моделирование искусственного дыхания с резким притоком кислорода, раскрепощения шейно-грудного отдела для венозного оттока, и, наконец, частота движений, который организм генерирует для решения волнующей вас проблемы.

2. Лыжник - для принятия взвешенных решений.

3. Шалтай Болтай - для успокоения, расслабления, разгрузки.

4. Вис - прием для повышения уверенности в себе, раскрепощения мышц и развития гибкости позвоночника.

5. Легкий танец - прием для развития координации, повышения психологической устойчивости и развития гибкости поясничного отдела позвоночника.

Все упражнения Синхрогимнастики согласуются между собой таким образом, что предыдущее упражнение является основой для более успешного выполнения последующего упражнения. Эта взаимная согласованность упражнений позволяет, например, практически любому человеку очень быстро достичь способности доставать в наклоне руками до пола или легко выполнять сложно-координированные движения в упражнении «Легкий танец».

1. Хлест руками по спине

Хлест руками по спине - упражнение, вызывающее взрывной эффект раскрепощения. Уже через 30-60 секунд голова проясняется, происходит прилив энергии и уверенности в себе, хочется ходить прямо, расправив плечи, появляется готовность к совершению ранее «неподъемных» действий! Чувствуется освобождение в шейно плечевом поясе, хочется работать!

В основе упражнения - инстинктивное похлопование руками, которое человек совершает рефлекторно, например, для защиты при морозе.

Если присмотреться – люди на морозе прихлопывают по плечам руками, притоптывая при этом синхронно ногами. Частота этих повторяемых движений тем выше, чем выше стрессовое напряжение, вызванное морозом.

Повторяемые движения снимают напряжение!

Но никто не догадается так сделать, например, перед экзаменом, так как полагают, что эти действия спасают именно от мороза, давая разогрев телу.

На самом деле – это универсальное простое средство защиты от стресса. Таким же образом снимает стресс, например, спортсмен, перед прыжком с трамплина в воду – он думает о том, как будет прыгать, а лишнее напряжение, возникающее рефлекторно от волнующих образов – сбрасывает повторяемыми движениями типа «Хлест»

Хлест руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты.

Руки надо бросать за плечи свободно! Руки - как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.

Верхушки легких при этом сходятся и расходятся. Это аналог искусственного дыхания. Стимуляция легких создает эффект «насоса», вызывающего интенсивное обогащение крови кислородом.

Так как голова при этом упражнении свободно двигается в такт «Хлесту», при этом происходит интенсивное раскрепощение мышц шейно-грудной области, что обеспечивает улучшение кровотока мозга, в частности - венозного оттока.

В области лопаток на спине, по которым приходятся хлесткие удары пальцев, расположены рефлекторные зоны, известные в медицине как зоны Захарьина - Геда, стимуляция которых вызывает интенсивный поток нервных импульсов в головной и спинной мозг.
Таким образом, «Хлест руками по спине» вызывает и эффект банного веника, и много других полезных эффектов.

Поэтому уже через 30 - 60 секунд голова проясняется, появляется чувство свободы и бодрости.

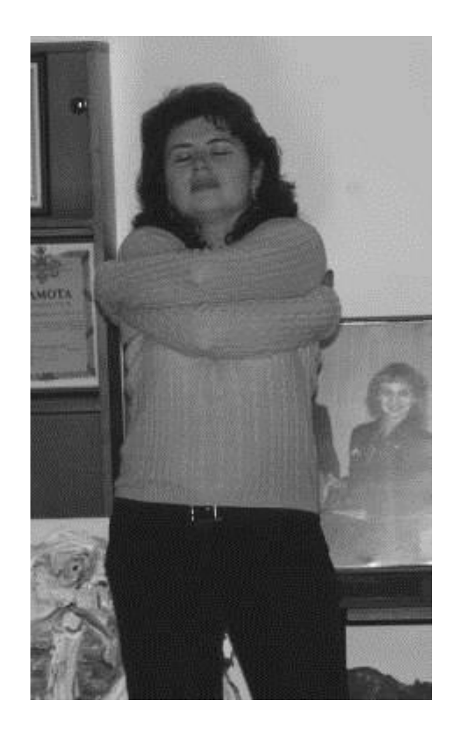


Обучение заикающихся навыкам раскрепощения, которые им жизненно необходимы.

При использовании «Хлеста» перед ответственной ситуацией, во время хлестовых движений следует думать о предстоящей ситуации. Это – раскрепощение, разминка перед боем, «50 грамм для храбрости»!

Так, например, и боксер, готовясь к бою, прокручивает в голове программу предстоящих действий, инстинктивно совершая автоматические ритмичные разминочные движения с частотой, синхронной уровню напряжения.

Если использовать «Хлест» просто для успокоения, легкого расслабления в обычных условиях, без ожидаемой ответственной ситуации, то при выполнении хлестовых движений можно ассоциировать эти движения с приятными образами, например, вспомнить приятые ощущения, которые обычно испытываешь под душем, или, представить себе мысленно, что стоишь под освежающим водопадом.



А как быть, если ты идешь сдавать экзамен или на переговоры, а вокруг люди?

Это можно делать в уме.

Регулярная ежедневная практика «Хлеста» в составе в пятиминутной Синхрогимнастики вырабатывает навыки раскрепощения, которые можно использовать в реальных ситуациях, делая «Хлест» в уме, и нервное волнение снижается, повышается уверенность в себе.

2. Лыжник

Исходное положение - простая стойка, тело расслаблено, ноги - как удобно, руки свободно висят вдоль туловища.

Упражнение называется «Лыжник» потому, что повторяемые движения здесь хоть и не прямо, но напоминают движения лыжника. На самом деле не стоит воспринимать это буквально, так как основная идея метода Ключ - в индивидуальном подборе движений и ритмов, максимально соответствующих текущему состоянию человека.

Упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз, синхронным подъемом и опусканием ног с носок на пятки, или наоборот, с подъемом с пяток на носки.

Форма движений при этом может быть самой различной и подбирается индивидуально: можно производить махи руками вверх и вниз с ровной спиной, а если удобно иначе, то и полусогнувшись, или даже пригнувшись телом совсем низко к полу, как лыжник при спуске с горы.

Делаете махи руками вверх над собой и затем бросаете их вниз. Во время того, как руки резко возвращаются, пятки в этом же ритме синхронно с опусканием рук поднимаются и опускаются с небольшим стуком, слегка ударяясь об пол.

Эти ритмичные ударения пятками об пол есть, по сути, сочетание упражнения «Лыжник» с известным способом академика А.А. Микулина, описавшего это изобретение для улучшения работы сосудистой системы в своей книге «Активное долголетие» под названием «виброгимнастика».

Известный конструктор авиадвигателей для реактивных самолетов Микулин придавал большое значение клапанам сосудистой системы организма, сам практиковал «виброгимнастику» несколько десятков лет и находился в прекрасной умственной и физической форме.

Вот как описана «виброгимнастика» А. Микулина: «…Если подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего на 1 см, и резко опуститься на пол, то испытываешь удар, сотрясение. При этом произойдет то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх.

Такие сотрясения нужно делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Ни в коем случае не старайтесь поднять каблуки выше 1 см над полом. Слишком частые сотрясения бесполезны. При каждом упражнении нужно делать не более 60 сотрясений. Выполняйте их жестко, но не резко, чтобы они не отдавались болезненно в голове».

Формулу движений руками и ногами подбирайте для себя сами по принципам Ключа - делайте как удобнее, как легче, с минимальными усилиями, чтобы получить максимальный эффект. Кому-то, может быть, удобнее делать наоборот - приподниматься на носочках во время поднятия рук, а при взмахе руками вниз опускаться. Это не важно.

1 минута выполнения «Лыжника» в ежедневном комплексе Синхрогимнастики способствует общему оздоровлению организма.

Но, кроме того, так же, как «Хлест», его можно выполнить отдельно в случаях, когда нужно, обдумывая сложную проблему, принять взвешенное решение.

Уже в течение одной минуты виртуальной лыжни в приятном для себя темпе вы начинаете чувствовать, что суетность мыслей сменяется спокойным уверенным взглядом в будущее и все исходные данные проблемы будто сами раскладываются по полочкам.

Взбодренный ясный ум находит оптимальный вариант.

3. Шалтай – болтай или Крутиться

Выполнение третьего упражнения Синхрогимнастики описать, пожалуй, наиболее просто.

Многие дети часто болтаются влево-вправо, свободно бросая туда-сюда руки Чем выше нервное напряжение, тем энергичнее «кручение». Так они снимают напряжение.

Итак, ноги стоят как удобно, руки расслаблены - крутимся влево-вправо в расслабленном состоянии одну минуту в том ритме, из которого выходить не хочется.

Стойте себе, крутитесь и думайте о своих проблемах!

Вы заметите, что, выполняя это упражнение, думаете о волнующей вас теме, или о других своих бедах или проблемах, или о предстоящих встречах, о чем угодно, а потом постепенно думаете обо всем этом все спокойнее и спокойнее.

Происходит эмоциональное дистанцирование от волнующих тем.

1 минута выполнения этого упражнения в комплексе с ежедневной пятиминутной Синхрогимнастикой заметно укрепит вашу нервную систему и разовьет подвижность тела, раскрепостит мышцы спины, добавит гибкости позвоночнику.

Это упражнение можно применять и отдельно от всего комплекса. Регулируйте время продолжительности упражнения по своей потребности. Это примерный аналог того, как мама успокаивает ребенка покачиванием.

Это, по существу – психоэмоциональная «разгрузка».

Если вы делаете так 5 - 10 минут в удобное для вас время суток, то вы заметите, что становитесь спокойнее, уравновешеннее, мудрее, вам легче справляться со страхами.

Кроме того, упражнение помогает освободиться от головокружений.

К примеру, погода поменялась, «жизнь не удалась» или просто предстоит тяжелый день - встаньте и покрутитесь 5 - 10 минут. По ходу упражнения с каждой следующей минутой крутиться все легче, приятнее, потому что напряжение падает.

Дозируя продолжительность упражнения во времени, вы можете получить различные эффекты.

Например, если вы не можете заснуть, это упражнение можно использовать перед сном в качестве «Колыбельной». В этом случае его нужно применить подольше во времени, например, минут 15 - 20.

Да вы и сами так поступаете - крутитесь «туда-сюда», «сбоку-набок» в постели, когда не можете заснуть.

Но можно сделать это до постели, помогая мыслям быстрее прокрутиться по эмоциональным точкам пережитого дня, и тогда, освободившись от напряжения, легко и быстро заснете.

Проснетесь утром со свежей головой!

Как в детстве, когда набегаетесь за день на свежем воздухе, ляжете в свою кроватку и укроетесь теплым одеялом, заснете детским богатырским сном! И просыпаетесь отдохнувшим, полным сил и энергии! Утро нового дня! Когда начинающийся день вам представляется большим и интересным, полным возможных приятных неожиданностей и сюрпризов.

А не так, как сегодня, когда не выспались, когда проснулись, и утро - не как утро нового дня, а как продолжение дня вчерашнего, как в сером коридоре.

А чтобы быть всегда здоровым, гибким и выносливым, чтобы мозг был «быстродействующим», нужно разбудить детскую память тела.

Этот прием можно применять и с большей дозировкой во времени, если надо расстаться с грузом накопленных напряжений и неприятных впечатлений. Правда, это потребует больше времени.

И это уже не «Колыбельная», а - «Разгрузка - Перезагрузка», или «мельница», которая перемалывает повторяемыми движениями психотравмы и проблемы, как жернова перемалывают зерна в муку.

Время продолжительности упражнения здесь определятся по критерию выхода на «нуль», через который происходит автоматическая перезагрузка мозга на позитив. А критерием нуля, является вхождение в ритм автоматизма движений и явление чувства «пустоты» в голове - эмоциональная дистанцированность от проблем. Поэтому проблемы потом легче решаются.

И после этого - как заново родился! Пошли воспоминания детства, приятные мысли и и появляются творческие планы на будущее.

4. Вис

Эмоциональное напряжение вызывает напряжение мышц шеи, а они, в свою очередь, по закону обратной связи поддерживают эмоциональное напряжение. Мы часто в этом замкнутом круге. Отсюда появляются остеохондрозы, вегетативно-сосудистые дистонии, спазмы сосудов, иногда вызывающие тревожность и страхи, и прочее.

Как выйти из этого замкнутого круга?

Надо научить шейный отдел оставаться свободным в условиях напряжения!

Как это сделать наиболее простым коротким способом? Мы так обычно делаем по утрам – потягиваемся. При этом происходит резкое напряжение мышц и расслабление.

Раскроем природный механизм действия непроизвольного потягивания и получиться технология нашего упражнения «Вис» .

Упражнение «Вис», состоит из трех частей. Вис - упражнение и для ума, и для тела.

1 часть - *создаем модель напряжения наиболее простым способом – сгибаемся назад, как в полумостике.*

И на фоне возникшего напряжения, раскрепощаем шейный блок любыми легкими движениями головы. Этим самым мы позволяем кровеносным сосудам эффективнее доставлять с кровью кислород к клеткам мозга.

Во время раскрепощения шейных мышц, в условиях быстрых переходов от напряжения расслаблению, резко возрастает способность к сознательным самовнушениям. Пользуясь этим, мы мечтаем о том, что в любой стрессовой ситуации будем чувствовать себя легко и свободно.

Так, вырабатывая навыки освобождения шейных мышц в напряженных ситуациях, мы, тем самым, повышаем психологическую устойчивость, то есть развиваем способность сохранять ясность ума и уверенности в себе в критических ситуациях.

Поза эта сама по себе является полезным общеукрепляющим оздоровительным упражнением для развития гибкости позвоночника и работы внутренних органов.

Сначала лучше не пытаться прогибаться назад слишком сильно. Это вы будете делать месяца через два.

При этом полупрогибе назад брюшной пресс сам становится напряженным, твердым, словно вы «качаете» его упражнениями на фитнесе. А во время этого упражнения можете сделать это более естественным для себя образом - просто прогнитесь назад и стойте так. Сложите руки так, что бы пальцы рук переплелись, положите их себе на живот.

Вам трудно стоять?

А при раскрепощающих движениях головой при высвобождении шеи что-то в вас изменилось!

Стоять стало легче?

Гораздо!

Заканчивать надо потянувшись, как после сна в детстве.

Это была первая часть упражнения - «вис назад».

2 часть - «вис вперед».

Делаем полунаклон, вешаем руки расслабленные, пусть стекает напряжение - это фаза отдыха, покоя после сделанной работы. Просто отпускаем себя.

Теперь будем учиться снимать внутренние барьеры.

В данном случае снимаем внутренний барьер перед полным наклоном - с пальцами до пола.

Направьте внимание на область поясницы и отпускайте там мышцы расслабляйте их, разблокируйте!

Легче снять этот внутренний барьер следующим образом – в момент выдоха с расслаблением.

Найдите резонанс с дыханием, как вам удобно - в момент выдоха отпускайте мышцы поясницы, освободите их. Так вы обретаете и контроль над напряжением в дискомфортных условиях. И вот теперь, когда вы почувствуете, что мышцы отпустили, только теперь, когда блок снят, свободно проходите в наклоне вниз, стараясь коснуться пальцами пола.

Это был ***3-ий этап упражнения*** - «наклон вниз».

Не стремитесь с первого раза достать именно до пола, соблюдайте принцип постепенности. Вы сможешь это делать уже буквально через несколько дней, хотя у многих людей, особенно у женщин, это получается сразу, независимо от комплекции.

При этом они нередко удивляются своим достижениям!

На самом деле, этому помогли сделанные до этого раскрепощающие «Хлест», «Лыжник» и упражнение «Шалтай-болтай».

Аналогично эти приемы помогают и любой другой работе.

Затем возвращайтесь в исходное положение - в обычную стойку.

В общем комплексе «Синхрогимнастики» вы делаете это упражнение из 3-х частей примерно 1 минуту.

5. Легкий танец

Вы знаете, что кошки всегда падают только на свои лапы, у них хорошая координация. И у них высокая психологическая устойчивость. Эти явления взаимосвязаны. Пятое упражнение Синхрогимнастики «Легкий Танец» базируется на развитии этой взаимосвязи.

Во-первых сразу происходит самодиагностика своей координационной устойчивости и способности к адаптации и обучению . Это упражнение сразу показывает в любой момент нашу степень готовности к согласованным и несогласованным действиям, во-вторых, развивает гармонию с собой и с миром, и повышает психологическую устойчивость.

Но чтобы легко выполнить некое сложное действие, надо иметь образ, который, как дирижер, тебе поможет.

Например, представляем образ - «Легкий танец!» - «Счет на четыре!». И сложно координированное движение выполняется легче: раз - два - три - четыре – все!

И встал на исходную точку, откуда начал упражнение.



Обучение сестер милосердия, работающих с детьми в приютах



Легкий танец на фоне картин автора

Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль туловища.

Раз - это шаг правой ногой вперед.

Два - взмах левой ногой вправо, носочек вытягиваем, одновременно поворачиваем корпус влево с махом руками влево.

В области поясницы происходит «скрут», смотрите, сильно не «рвите», берегите поясницу.

Три - левая нога, руки и туловище в исходном положении.

Четыре - шаг правой ногой назад, в исходное положение, то есть на ту же точку, откуда и начали первое движение.

Повторить 3-4 раза.

Затем другой ногой и руками зеркально:

Раз - шаг левой ногой вперед.

Два - взмах правой ногой влево, носочек вытянуть попрямее, одновременно поворот корпуса вправо с махом руками вправо.

Три - правая нога, руки и туловище в исходном положении.

Четыре - шаг правой ногой назад, в исходное положение.

Повторить 3-4 раза.

В целом, когда перестанешь путать, что влево, а что вправо, выполнение этого упражнения займет 1 минуту.

У вас теперь есть целый комплекс инструментов для саморегуляции, и все зависит от вас

Первое - Ключевой Стресс-Тест для проверки в любой момент уровня своего напряжения.

Второе - у вас есть «Хлест» и другие простые короткие раскрепощающие приемы для снятия излишнего напряжения и зажатости.

Кроме того, вы можете использовать Стресс-Тест иным образом – для работы над собой, своим характером, для самосовершенствования, так как идео-рефлекторные приемы вызывают режим саморегуляции - состояние, на фоне которого вы включаете внутренние резервы тем, что мечтаете о желаемых переменах в себе и своем будущем.

И, наконец, Синхрогимнастика - 5 минут в день для поддержания высокой творческой и физической работоспобности, которую вы используете в удобное время и особенно - перед большим объемом ответственной напряженной работы.

Эта система настроена на то, чтобы вы были устойчивы к стрессу и были увереннее в себе, быстрее ориентировались, меньше уставали и выбирали лучшие решения, научились в нужный для себя момент находить в себе то состояние, которое вам нужно для решения интеллектуальных и иных проблем.

И вы сразу заметите, что мир становится для вас проще, понятнее и доступнее, а люди к вам - более дружественны. И самое главное - все это дает чувство внутренней свободы.

Вы теперь способны не только понимать, но чувствуете, что когда и как надо делать.

Вы помните, в детстве мы были свободны - могли свободно бегать, играть, мечтать.

Потому что были защищены - у нас были родители, и бабушки и дедушки.

А с возрастом появляется ответственность, вместе с этим - страх за ошибку.

Но теперь у вас есть Ключ к себе.

Источник мудрости - в равновесии.

И мы теперь снова свободны: соединив с помощью Ключа свой взрослый ум и опыт с детской   природной естественностью, мы теперь снова защищены – можем думать свободно, но и на ответственную тему.

С уважением, д-р Хасай Алиев

ОТЗЫВ:

«Общедоступные приемы быстрого снятия стресса и повышения психологической устойчивости - это то, что нужно сегодня каждому человеку!»

«С Хасаем Алиевым я познакомился более 25 лет назад, когда молодой ученый убедил Совет молодых ученых и специалистов СССР помочь внедрить разработанный им метод психологической разгрузки работников промышленных предприятий.

Метод тогда был успешно применен на ряде оборонных предприятий микроэлектронной промышленности. В дальнейшем метод был существенно усовершенствован и лег в основу ряда новых методов.

Принципы и приемы Антистрессовой подготовки «Ключ» отличаются от методов реабилитации тем, что позволяют повысить устойчивость к стрессу применительно к будущим стрессовым ситуациям.

Обученный по системе Ключ человек более уравновешен, способен быстрее успокоиться, раскрепоститься, мобилизоваться, расслабиться, восстановиться даже без отрыва от деятельности, то есть при ежедневно сопровождающем нас социальном и физическом напряжении и информационных стрессах.

Без вклада Хасая Алиева сегодня трудно представить развитие современной психотерапии и психологии».

Член Президиума РАМН, академик Колесников С.И.



Фото шведского фотографа Byline Dennis Dahlqwist

Наши контакты:

«Центр защиты от стресса»

Тел.: (495) 911-7771
Моб.тел.: + 7 915-235-26-03
http://www.stress.su,
http://www.svoi-kluch.com/ru

email: hasai@mail.ru,
svoi.kluch@gmail.com